

# FLUIRE NELLE STAGIONI

## **Movimento consapevole, respiro, meridiani**

Un incontro al mese dedicato al benessere, al riequilibrio energetico e posturale anche in relazione con lo spazio.

La ricerca fatta avvicinandomi alla medicina tradizionale cinese, alle filosofie orientali, il lavoro sui diversi elementi e sulle forze della natura mi hanno fatto comprendere quanto siamo collegati ai cicli dell'anno, come in ogni stagione l'energia tende a muoversi in modo particolare: il raccogliersi dell'autunno, la quiete silenziosa dell'inverno, il bisogno di riemergere delicatamente e respirare in primavera, l'attività più rapida, espansiva dell'estate. Nelle mie lezioni il movimento si fonde con la pausa così come la musica si dissolve nel silenzio per lasciare andare le tensioni, ritrovare il contatto con il corpo e il respiro e sperimentare i benefici della pratica e dell'allineamento nella vita di tutti i giorni.

**AUTUNNO** - Elemento METALLO: 15/10 - 19/11 2017

**INVERNO** - Elemento ACQUA: 3/12 2017 - 21/1 - 25/2 2018

**PRIMAVERA** - Elemento LEGNO: 11/3 - 8/4 2018

**ESTATE** - Elemento FUOCO: 20/5 - 10/6 2018

**COSTO singolo incontro:** 25 EURO

**FORFAIT 9 INCONTRI:** 200 euro

SCONTO 10% per gli iscritti al SATTVA STUDIO

**GIORNO:** DOMENICA DALLE 16 ALLE 18.30

**LUOGO:** SATTVA STUDIO, via Sangro 31, Milano

## STEFANIA MORATTI

*L' amore per la danza e per il corpo sono stati il filo conduttore di tutta la mia vita. Inizio a studiare danza classica all' età di sei anni perfezionandomi successivamente in danza moderna, contemporanea e teatro danza, e così la danza diventa il mio lavoro, oltre alla mia passione. Dedico per anni la mia ricerca all'esplorazione del corpo e alle relazioni naturali del movimento e, dopo la nascita dei miei due figli sento la necessità di trovare uno strumento di integrazione ed educazione del corpo e della mente e mi avvicino alle discipline olistiche ed orientali, allo yoga e alla meditazione, seguendo vari corsi di formazione di massaggio olistico e ayurvedico, dinamica posturale, antiginnastica.*

*Negli anni ho sviluppato il mio lavoro di ricerca in ambito didattico mettendo al centro l'universalità del corpo e l'unicità della persona a partire dall'anatomia umana e dal benessere psico-fisico.*

